

## период пандемии коронавируса психологи рекомендуют принять «экстремальную логику жизни» и сохранять оптимизм.

1871

0

Поделитесь этой новостью

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Рекомендации составил заведующий кафедрой психологической помощи и ресоциализации МГУ Мадрудин Магомед-Эминов. По его мнению, необходимо перестроить свой образ жизни и сохранять оптимизм.

**Мадрудин Магомед-Эминов**, заведующий кафедрой психологической помощи и ресоциализации МГУ: «В этой критической ситуации каждый человек обязан занять ответственную личностную и гражданскую позицию — осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, бытия как собственную реальность».

В условиях «новой реальности» Магомед-Эминов советует рекомендовать изменить отношение к себе, окружающим и различным сторонам жизни.

Эксперты выпустили рекомендации, которые помогут пережить пандемию коронавируса.

- Каждый человек должен занять ответственную осознать и принять новую, экстремальную логику жизни как собственную реальность, перестроить свой образ жизни, поведение и даже отношение к самому себе и различным сторонам жизни с учетом новых требований.
- Экстремальный стиль существования не говорит о том, что можно капитулировать и терять духовную стойкость, впадать в отчаяние, паниковать и поддаваться апокалиптическим настроениям. Требования

новой реальности нельзя не замечать, как нельзя легкомысленно относиться к медицинским и иным рекомендациям.

- Ресурсы личности позволят задействовать активное, оптимистическое, жизнеутверждающее, реалистичное отношение к жизни. Нужно стараться полноценно жить в условиях удаленной работы, не забывая о реальной угрозе и заботясь о здоровье своем и окружающих.
- Узнавать о ситуации с коронавирусом нужно только из официальных источников, а со знакомыми делиться только проверенной информацией. Также следует свести к минимуму обсуждение негативных вопросов, не устраивать споров с окружающими, не ввязываться в перепалки в соцсетях и мессенджерах, не тиражировать сведения из непроверенных источников.
- Важно работать над собой, чтобы поддерживать психологическую и эмоциональную стабильность, помнить о прошлом и ориентироваться на будущее. Нужно серьезно оценивать связанные с пандемией риски, помнить о возможности летального исхода и сохранять оптимизм, думать и действовать позитивно, сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, негатив воспринимать отстраненно, сосредотачиваться на приятных впечатлениях и сторонах жизни. Важно не позволять постоянно прокручивать в голове страхи, а научиться переключаться на текущие вопросы.
- Нужно заботиться о себе других. В условиях самоизоляции и замкнутого образа жизни необходимо распределять время и роли, организовать личное пространство и соблюсти баланс между отдыхом и занятиями. Детям нужно помочь перестроиться, в том числе и по учебе, которая сейчас у многих проходит дистанционно. Нельзя забывать о пожилых родственниках, которым сейчас как никогда требуется поддержка и забота.
- Важно помнить о правилах гигиены и даже в условиях карантина вести здоровый образ жизни, поддерживать иммунитет и делать дыхательную гимнастику. Также необходимо проветривать помещения, потому что патогенный вирус боится кислорода.

- Если заражения коронавирусом избежать не удалось, нужно выполнять предписания врачей, а к болезни отнестись как к испытанию, которое потребует стойкости и мужества.



### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Медицинская сестра информирует пациента, объясняя ситуацию доступно, без использования медицинских терминов и формулировок;
- Необходимо избегать выражений, которые могут встревожить пациента;
  - Если медсестре предстоит сделать болезненную процедуру, то ей следует сообщить об этом пациенту перед манипуляцией, и при этом выразить сожаление, что в данном случае нельзя поступить иначе.



### Способы борьбы со стрессом

- Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- Поддержка близких.
- Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
- Занимайся физкультурой и спортом.
- Правильно питайся, соблюдай режим дня.
- Радуйся жизни.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.





## Рекомендации психолога

- 1. Способность к общению — профессиональное качество учителя.** Учитель должен иметь высокую психологическую культуру: уметь общаться, вести беседу, слушать и понимать собеседника, взаимодействовать и воздействовать. Во всех этих ситуациях ему необходимо вести себя психологически грамотно.
- 2. Не отталкивайте, а привлекайте к сотрудничеству.** Нередко учитель видит в родителях людей, изначально стоящих к нему в некоторой оппозиции. Стараясь заранее предвидеть их возможные возражения, он начинает поучать, упрекать. Так вести разговор нельзя — вы только оттолкнете собеседника. Постарайтесь понять чувства отца и матери своего ученика, более того — найдите в них опору, продумывая, выстраивая совместные действия.
- 3. Развивайте в себе стремление к равной позиции с родителями.** Воспитание ученика основывается на совместных усилиях школы и семьи. Объединить усилия педагога и членов семьи школьника можно только при взаимном и уважительном признании ими позиционного равенства друг друга. Первый шаг в этом направлении должен сделать учитель, поскольку это находится в рамках его компетенции, показывает его профессионализм.
- 4. Людям нравится ощущать собственное значение.** Один из лучших способов привлечения родителей к сотрудничеству — подчеркивание его значения в этом процессе. Объясните отцу или матери их реальную роль в воспитании и развитии ребенка.

ПРИМЕНЯЙТЕ	ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА		ИЗБЕГАЙТЕ
	Отдых в достаточной мере	Алкоголь и психоактивные вещества	
	Регулярное питание	Сон целыми днями	
	Общение с семьёй и друзьями	Работа без отдыха и релаксации	
	Обсуждение проблем с теми, кому доверяете	Одиночество, отстранение от близких	
	Занятия для расслабления (прогулки, игры)	Несоблюдение личной гигиены	
	Физическая активность	Гнев, насилие	
	Помощь другим, коллективная деятельность	<p>Источник: Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Всемирная организация здравоохранения, 2014 г.</p>	



## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки



Спина должна быть ровной!

### ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см  
1,5 кг





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

- Сохранять самоконтроль и сдержанность.
- Предоставить партнёру возможность выпустить пар.
- Не подливать масла в огонь, не вступать в конфликтный диалог, не увязать в критических замечаниях, не переходить на личности.
- Попросить партнёра сформулировать суть его претензий и конечный результат, к которому он стремится.
- Стараться держаться на равных
- Признавать свою ошибку, но без самоунижения, спокойно и с достоинством
- Оговорить взаимоотношения на будущее, что конкретно не стоит делать дальше, чтобы избежать повторения конфликта
- Стараться поддерживать деловые отношения в тех границах, которые являются конструктивными и способствуют достижению общего успеха

## Психологическая работа с пожилыми людьми имеет особенности:

- демонстрация безусловного уважения к пожилым клиентам;
- апеллирование к их жизненному опыту;
- создание и поддержание необходимого психологического климата;
- подчеркивание искреннего интереса к пожилым людям и подлинное желание помочь им;
- предоставление максимальной возможности высказаться;
- говорить просто и понятно;
- ограничивать контакт 25-30 минут;
- использовать в процессе работы приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания.

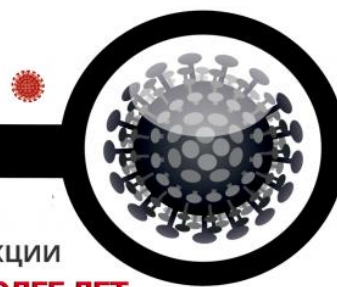




## COVID-19

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

#### ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ



#### ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЁТСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ПРИ БЛИЗКИХ КОНТАКТАХ



КОГДА БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЧИХАЕТ ИЛИ КАШЛЯЕТ РЯДОМ С ВАМИ, КАПЕЛЬКИ СЛИЗИ ИЗ ЕГО РТА И НОСА ПОПАДАЮТ В ВОЗДУХ, КОТОРЫМ ВЫ ДЫШИТЕ, НА ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ВЫ ПРИКАСАЕТЕСЬ



ЛЮДИ СТАРШЕ 60 ЛЕТ - В ГРУППЕ ВЫСОКОГО РИСКА, У НИХ ВОЗМОЖНЫ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ОСЛОЖНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ

#### ВАЖНО СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!



РЕЖЕ ПОСЕЩАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА (МАГАЗИНЫ, АПТЕКИ, МФЦ, БАНКИ)



ИЗБЕГАЙТЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОК В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, ОСОБЕННО В ЧАСЫ ПИК



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ (ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, ВОЗВРАЩЕНИЯ С УЛИЦЫ, ПОСЛЕ КОНТАКТОВ С УПАКОВКАМИ ИЗ МАГАЗИНОВ, ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ)



НЕ ТРОГАЙТЕ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ ЛИЦО, РОТ, НОС И ГЛАЗА - ТАК ВИРУС МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ВАШ ОРГАНИЗМ



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ОДНОРАЗОВОЙ БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ, И ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЕЁ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



ПРОТИРАЙТЕ ВЛАЖНЫМИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ САЛФЕТКАМИ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ С ВАМИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ (СУМКИ, ТЕЛЕФОНЫ, КНИГИ И ДР.)



ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ ИЛИ СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПОМОЧЬ С ОПЛАТОЙ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ПРИОБРЕТЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ ТОВАРОВ



В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО НЕДОМОГАНИЯ НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, А ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ



ЕСЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ, И ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЫЕЗЖАЛИ ЗА РУБЕЖ В ПОСЛЕДНИЕ 2 НЕДЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ ВРАЧУ, ОН НАЗНАЧИТ АНАЛИЗ НА НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ



ЕСЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ И У НИХ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ - ОГРАНИЧЬТЕ С НИМИ КОНТАКТЫ, НАСТАИВАЙТЕ НА ИХ ОБРАЩЕНИИ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

#### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

[egon.raspotrebnadzor.ru](http://egon.raspotrebnadzor.ru)

## COVID-19

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи из рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза - так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды - ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

#### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!